

秋の気配とともに新しいセメスターが始まりました。

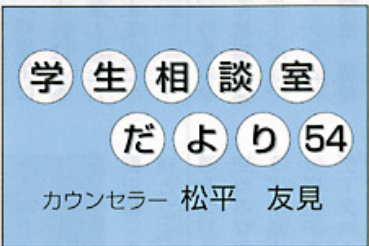
大学生活が戻ってきてしてしばらくすると、なかには「少し疲れた」とペースダウンする学生さんがみられます。長い夏休みの間、自分のペースで有意義に過ごしていた生活を切り替えるために、気づかないところで意外にエネルギーを使っているのかもしれない。

生活リズムや環境の変化は、程度の差はあってもストレスの原因になることがあります。またストレスは、その原因や不快な感情をなくそうとするよりも、それとうまくつきあうことが大切だといわれています。

ストレスとのつきあい方はいくつかのコツがあります。まず一番大切なのは、たとえば「疲れている」という今の自分の状態を認めることです。それができたら、自分で疲れた自分に「お疲れさま」などねぎらいの言葉をかけてあげられるといいかもしれません。たったこれだけのことで、疲れ

た気持ちがふつと軽くなることは多くの人が経験しています。

もちろん、この方法がいつでも誰でもうまくいくわけではありません。ストレスとのつきあい方は他にもいろいろあります。しかし、その時々自分に合ったストレスとのつきあい方を身につけることは、日常生活でのこころの柔軟さを自分で維持する練習になります。



学生相談では、来談した学生さんと一緒に試行錯誤しながらストレスとのつきあい方を探すお手伝いをするものが多くあります。ご本人だけでなく、ご家族からの相談、お電話での相談もお受けします。どうぞお気軽にご利用ください。

◇直通電話

九段03(3265)3760
柏04(7191)8796